

# Prévention des accidents en hockey inline



## Sécurité générale

Les monitrices et moniteurs J+S

- ferment toutes les portes de la bande avant le début de l'entraînement;
- exercent une surveillance active adaptée au degré de développement des enfants et des jeunes;
- incitent les participant-e-s à gérer consciemment le risque;
- veillent à ce que les règles de jeu du hockey inline soient respectées;
- s'assurent que les buts sont solidement fixés à l'entraînement soient respectées, aussi bien à l'entraînement qu'en compétition.

## Sécurité personnelle

Les monitrices et moniteurs J+S

- s'assurent que les enfants et les jeunes portent un équipement sportif adéquat (notamment des patins de inline de la bonne taille) et ont retiré leurs bijoux;
- veillent à ce que tous les participant-e-s portent l'équipement de protection complet et correct, en parfait état (casque doté d'une protection faciale, gants, épaulières, culotte rembourrée, coudières et genouillères);
- recommandent le port d'autres protections (cou, bouche, etc.).

## Mesures de prévention dans les activités sportives

Les monitrices et moniteurs J+S

- veillent à appliquer un entraînement ciblé pour les genoux, le tronc, la nuque et les épaules (entraînement de stabilisation/force);
- enseignent une bonne technique de base qui permet aux participant-e-s de garder la tête haut («head up»);
- apprennent aux participant-e-s à faire des charges correctes en hockey inline;
- vérifient que l'intensité de l'entraînement/enseignement est adaptée, notamment après une pause d'entraînement (p. ex. suite à une blessure ou à une maladie);
- encouragent les athlètes à se renseigner si elles ou ils doivent porter une orthèse (moyen de stabilisation) lors d'une blessure articulaire (au genou notamment);
- condamnent toute conduite incorrecte, soutiennent les décisions de l'arbitre et apprennent aux joueuses et aux joueurs à ne pas mettre en danger la santé de l'adversaire.

## Sport des enfants

Les monitrices et moniteurs J+S

- apprennent aux enfants à avoir confiance en leur propre corps et à gérer l'agressivité de manière adéquate; introduisent assez tôt le jeu physique en tenant compte de l'âge des participant-e-s.